



директор
ГБОУ СОШ с/Курумоч
Гриханова Е.А./

МЕНЮ
10 января 2025 г.
Сад 12 часов

Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая цен-ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2008	112	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ <small>(молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, макаронные изделия высш. сорт, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок)</small>	200	4,1	5,8	16,7	136	0,5
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ <small>(сыр российский, батон простой)</small>	35/12	5,3	3,6	17,2	123	0,1
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ <small>(кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)</small>	180	2,9	3	13,8	94	0,5
Итого			427	12,3	12,4	47,7	353	1,1
II Завтрак								
2008	442	СОК <small>(сок персиковый)</small>	100	0,5	0,1	9,9	43	2,39
Итого			100	0,5	0,1	9,9	43	2,39
Обед								
2012	78	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ <small>(картофель, морковь, свекла, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, сметана 15% жирности, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное)</small>	200/6	2,1	6,4	13,5	122	6,4
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ <small>(картофель, молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое)</small>	150	3,2	5,2	21,4	145	10,3
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ <small>(огурцы соленые)</small>	50	0,4	0,1	0,9	7	2,5
2008	259	ГУЛЯШ ИЗ ПЕЧЕНИ <small>(говяжья печень, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, томатная паста, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, соль йодированная, лавровый лист, перец черный горошком)</small>	50/50	1,1	6,4	5,6	84	1
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ <small>(сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)</small>	200			6,8	27	0
	TK №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ <small>(хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)</small>	25	1,7	0,2	10,6	51	0
	TK №004	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ <small>(хлеб пшенички формовой мука 2 сорт)</small>	25	2,1	0,2	24,6	109	0
Итого			756	10,6	18,5	83,4	545	20,2
Полдник								
2012	401	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ <small>(кефир 2,5 % жирности)</small>	180	5	4,4	7	93	0,5
2008		СВЕЖИЙ ФРУКТ <small>(банан)</small>	100	1,5	0,5	21	96	10
Итого			280	6,5	4,9	28	189	10,5
Ужин								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ <small>(яйца куриные (шт.), молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)</small>	110	10,8	13,2	2	169	0,2
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ <small>(горошек зеленый консервы)</small>	100	3	0,2	6,3	39	4
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ <small>(чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок, лимон)</small>	180/10/7	0,1		7	29	1
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ <small>(хлеб пшенички формовой мука высш. сорт)</small>	22	1,7	0,1	11	52	0
Итого			429	15,6	13,5	26,3	289	5,2
Всего				45,5	49,4	195,3	1419	39,39

медсестра Зина — Перлова З.А.

